

# Happycracia

## La ilusión de las ciencias de la felicidad

**La felicidad no es el resultado del control de determinados elementos según alguna técnica específica. A pesar de que deseamos alcanzar y conservar las condiciones que deberían hacerla posible, no siempre es posible satisfacer el ansia de poseerla. ¿En qué fallan las "ciencias de la felicidad"?**

—TEXTO J. Martín Montoya Camacho

León Tolstoi escribió, en el inicio de su novela *Ana Karenina*, que "todas las familias felices se parecen unas a otras, pero cada familia infeliz lo es a su manera". Este principio de la novela fue utilizado años después por el científico Jared Diamond, que intentó servirse de la frase de Tolstoi para explicar su idea de que un fallo en los factores que integran un evento podría llevarlo al fracaso. La idea de fondo de Diamond, expresada en su libro

*Armas, gérmenes y acero*, es que, para llevar a cabo una empresa con éxito, lo importante es minimizar cualquier posible deficiencia del sistema.

La interpretación final de la frase de Tolstoi, desde el prisma de la teoría de Diamond, es que, para ser feliz, las familias deben alcanzar un control óptimo sobre los diversos factores que la componen: economía, educación de los hijos, relaciones conyugales, etc.; y, por tanto, que un solo fallo en esos factores llevaría a la infelicidad. La consecuencia teórica sería que los modos de alcanzar la felicidad son más bien pocos en comparación con las múltiples maneras de ser infeliz, o de fracasar en la tarea de toda la vida. Lo importante sería controlar los factores que componen el sistema que, en este caso, debería estar diseñado para ser feliz.

Desde este punto de vista, la felicidad sería un objetivo que está al alcance de todos aquellos que pueden dominar una técnica: la que perfeccione la conjunción de ciertos elementos económicos, físicos y psíquicos, de tal manera que el resultado sea ser feliz en la vida. Este es, por tanto, un intento de formular una "ciencia de la felicidad". La denuncia de propuestas como ésta, que reducen la tarea de la búsqueda de la felicidad a la fun-

### RAZONES

cionalidad de unos cuantos aspectos vitales, es el objeto del libro *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*, de Edgar Cabanas y Eva Illouz. La obra es interesante, con abundantes citas y referencias que respaldan sus propuestas. Además, brinda la oportunidad de hablar de aquel deseo fundamental de todo ser humano de ser feliz.

#### Reflexionar hoy sobre cómo ser feliz

Teorizar sobre los modos de alcanzar la felicidad es algo que ha acompañado al ser humano desde épocas muy antiguas. Pero este tipo de reflexión requiere ciertas condiciones para que se produzca. De hecho, pensar sobre el mejor modo de ser feliz claramente está reñido con permanecer en un constante estado de supervivencia. En tal situación lo importante es sobrevivir, es decir, luchar contra determinados factores que amenazan la vida. Se despierta el deseo de conservación natural del ser humano, que le lleva a poner los medios necesarios para que su vida no termine.

El estado de supervivencia se encuentra por debajo de lo que se puede considerar como propiamente humano. Así, tal como relata Viktor Frankl, las condiciones de los campos de concentración de Auschwitz y Dachau llevaron a muchos prisioneros a una continua situación de angustia, en la que lo más importante era no morir. Es claro que una situación así no permite excesivas reflexiones sino, más bien, el empleo de la inteligencia y la voluntad en alcanzar los medios necesarios para conservar la vida.

En la actualidad, el nivel de reflexión sobre el mejor modo de conseguir la felicidad ha alcanzado cuotas sin precedentes que no se han ceñido sólo al campo de la investigación. A ésta le ha seguido una decidida campaña para diseñar sistemas que puedan hacer que las personas puedan alcanzar la felicidad. No nos referimos solamente a la proliferación de aplicaciones para el móvil como *Happify*, *Track Your Happiness*, *Headspace*, *Stigma*, o *SuperBetter*, sino también al surgir de diversas técnicas para el ejercicio de la mente deudoras, en cuanto a sus principios, del antiguo *coaching*.

En el ámbito académico, el volumen de publicaciones sobre la felicidad se ha incrementado gracias al surgir de la llamada *psicología positiva*. Su éxito se muestra a través de miles artículos y libros. Esta especial atención ha-

### HAPPYCRACIA

cia estos temas tiene su origen en el interés natural del ser humano por la felicidad, y se ha visto catapultada por la financiación de diversos proyectos. Como indican Cabanas e Illouz, antes de la publicación del primer manual, el *Handbook of Positive Psychology* en el 2002, la psicología positiva había conseguido 37 millones de dólares.

Entre otros datos, los autores de *Happycracia* indican que, en el 2008, la *Robert Wood Johnson Foundation* financió a Martin Seligman -considerado el padre de la psicología positiva- con 3,7 millones para que explorase el concepto de salud positiva. Otras instituciones como el *National Institute of Aging* (NIA) y el *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM) suministraron fondos a investigaciones sobre los efectos del bienestar, la satisfacción vital y la felicidad en la salud y en la prevención de enfermedades mentales. El entusiasmo fue acompañado por algunas empresas como Coca Cola que invirtieron dinero para buscar nuevas formas de disminuir el estrés, aumentando así la productividad de los trabajado-

res. Incluso el ejército de los Estados Unidos invirtió en este proyecto llevando a cabo el programa *Comprehensive Soldier Fitness* (CSF), financiado con 145 millones de dólares.

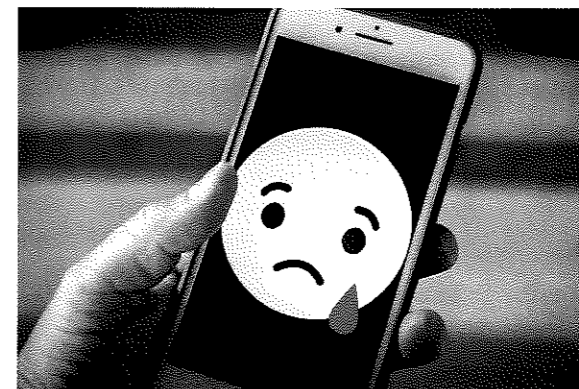
Los números ofrecidos podrían indicar que nos encontramos en el periodo de la historia en que más alejados estamos del estado vital de supervivencia. En la actualidad, en las condiciones de nuestro mundo moderno, teorizar sobre la felicidad se ha convertido en un hábito, cuando menos en sociedades que han alcanzado un cierto nivel de prosperidad. Debido a que pensar en el mejor modo de ser feliz es una reflexión reservada para tiempos de cierto bienestar y libertad, podríamos concluir -tal vez apresuradamente- que tales sociedades nunca han estado mejor preparadas para alcanzar la felicidad, con la ayuda de las "ciencias de la felicidad". Pero ¿es esto cierto?

#### Sobrevivir buscando la felicidad

Para Cabanas e Illouz la idea de que la psicología positiva -donde esta se identifique con una "ciencia de la felicidad"- sea la encargada

de diseñar el camino para ser felices no se sostiene, es una simple ilusión. Para ellos, los avances proclamados por muchos de sus investigadores no son reales en cuanto a su objetivo de encontrar la fórmula de la felicidad. Afirman que "importantes analistas han puesto en duda sus postulados fundamentales, aspiraciones universalistas, simplificaciones, tautologías y contradicciones conceptuales, problemas metodológicos, falta de replicabilidad de sus estudios, sobre generalizaciones abusivas, y hasta su eficacia terapéutica y su estatus científico".

Por supuesto, desde su aparición en el año 2000 con el *Manifiesto introductorio a una psicología positiva*, publicado por Seligman en la revista *American Psychologist*, y tras la financiación acumulada, son pocos los frutos recogidos. Por ejemplo, según un reciente estudio de este año 2019 del *Pew Research Center*, tan sólo en los Estados Unidos, el 70 % de los jóvenes entre 13 y 17 años considera que la ansiedad y



Una niña se divierte con las gafas de su madre. Abajo: un emoticono de tristeza.

PASA A PÁGINA 48 →

→ VIENE DE PÁGINA 47

la depresión son los problemas más graves que aquejan a su generación. Del restante 30 %, sólo el 4 % considera que este tipo de males no es en absoluto un inconveniente.

En un tiempo en que el ideal de ser feliz se encuentra en boca de casi todo el mundo, gracias a los programas de este tipo de ciencias, la pregunta que surge es: ¿por qué existe un porcentaje tan alto de personas que opinan que la depresión es un problema actual? ¿No nos encontramos, supuestamente, en un momento de bienestar que posibilita hablar de la felicidad de otra forma? ¿Es acaso que la inquietud global por lograr la felicidad nos está llevando a no alcanzarla?

En la actualidad podemos observar un fenómeno muy frecuente: seres humanos instalados en un deseo incesante de conservación de unas condiciones que, se cree, pueden llevar a la felicidad. Es una especie de estado anímico que podría ser considerado de supervivencia: el deseo de su preservación es de una fuerza tan vital que parece de vida o muerte. La diferencia es que este estado es más complejo y articulado que el simple estatuto mental que lleva a activar los diversos aspectos humanos que tratan de evitar la muerte biológica.

Este nuevo estado básico que demarca la paradójica combinación de dos aspiraciones en principio enfrentadas, como son la felicidad y la supervivencia, hace de la felicidad "un continuo, esto es, no un estado especial y final al que se llegue de una vez por todas, sino un proceso sin fin de mejora personal en el que los individuos siempre deben aspirar a ser más felices de lo que son", como comentan Cabanas e Illuz. Tal aspiración es construida sobre una confusa narrativa que combina dos aspectos contradictorios. Por un lado, se encuentra la promesa de ser la mejor versión de uno mismo, por medio de la propia voluntad, reforzada por diversas técnicas desarrolladas por las "ciencias de la felicidad"; y, por otro, se halla la sensación de una constante incompletitud difícil de satisfacer.

La máxima aspiración vital humana, donde el deseo de ser feliz se alimenta casi sin límites, que se une a la consciencia de una mínima posibilidad de satisfacción, lleva inevitablemente a la frustración. De hecho, conduce a la eliminación de uno de los términos de la contradicción, que es, en efecto, la misma felicidad. Podría parecer que, en nuestro tiempo, estamos tan preocupados

y angustiados por ser felices que, en los intentos por alcanzar la felicidad, la perdemos. Pero, si este es el caso, ¿qué pretenden las llamadas "ciencias de la felicidad"?

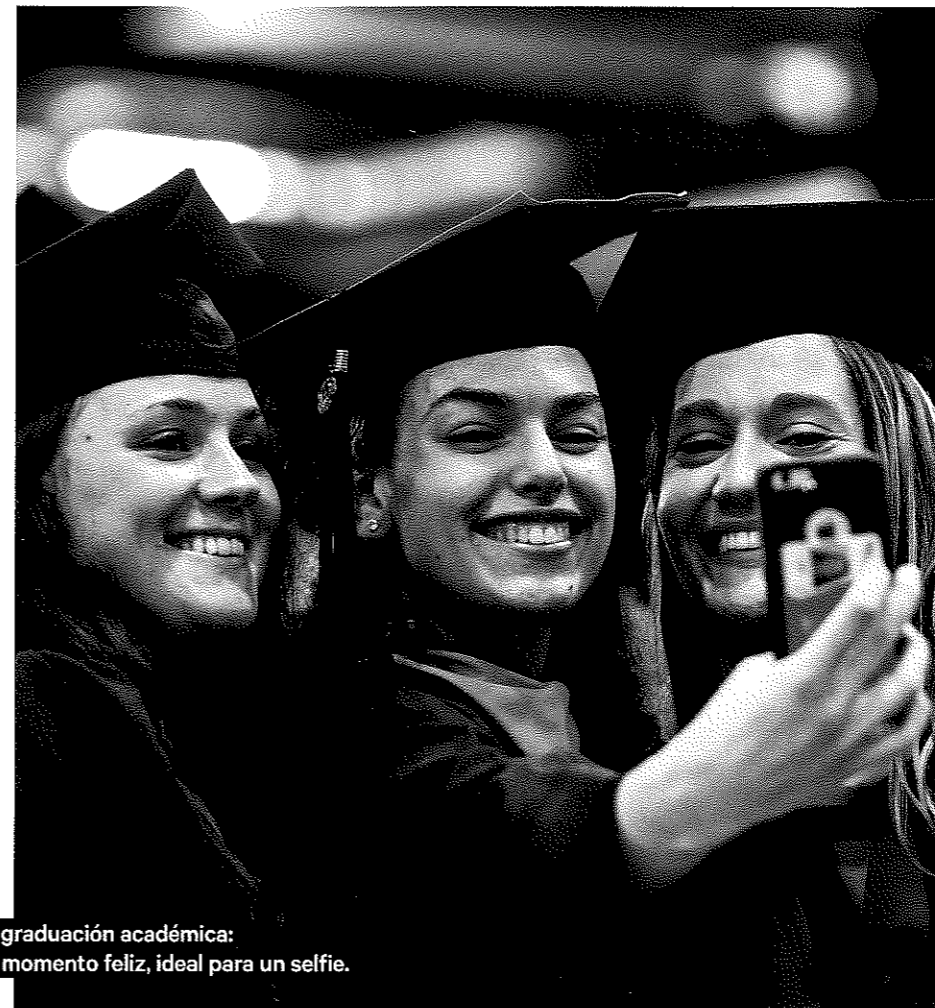
#### Ciencia, economía y política de la felicidad

La crítica formulada en contra de las "ciencias de la felicidad", que comparto en muchos aspectos con los autores de *Happycracia*, se puede articular del siguiente modo. En primer lugar, se encuentra la idea de la felicidad como "un conjunto de estados psicológicos que pueden gestionarse mediante la voluntad; como el resultado de controlar nuestra fuerza interior y nuestro auténtico yo; como el único objetivo que hace que la vida sea digna de ser vivida; como el baremo con el que debemos medir el valor de nuestra biografía, nuestros éxitos y fracasos, la magnitud de nuestro desarrollo psíquico y emocional".

La idea es alcanzar la felicidad por medio de una voluntad, técnicamente entrenada. Desde este punto de vista, nos bastaría simplemente apuntarnos permanentemente a sesiones de *Mindfulness* para ser felices. Pero la contrapartida de esto es vivir constantemente contrariados porque, al crecer nuestros deseos de estar satisfechos, se incrementa el deseo de adquirir más técnicas que nos permitan controlar los diversos aspectos de nuestra vida. Lo que se espera con esto es, por tanto, adquirir el poder que controlar nuestras emociones, algo que no es tan fácil. Por tanto, allí donde la psicología positiva indique que este es el camino exclusivo para la felicidad, puede estar equivocándose.

El segundo aspecto de la crítica es el trasfondo hedonista e individualista que se puede encontrar en las "ciencias de la felicidad". Para Seligman, por ejemplo, todo placer o significado que se derive de la aplicación de nuestras propias virtudes y fortalezas debería llamarse felicidad. El hedonismo se aprecia en que "el baremo con el que debemos medir el valor de nuestra biografía" no es otro que la satisfacción que podemos sentir con lo que hacemos. La consecuencia es un individualismo que lleva a que formulemos nuestras aspiraciones vitales en esa dirección. Pero aún hay más.

El tercer aspecto de la crítica se encuentra en que el carácter individualista de las "ciencias de la felicidad" se ha erigido en la norma de vida. Es decir, se ha establecido como la condición cultural y ética para ser feliz. Esto se debe, entre otras cosas, a que el



La graduación académica: un momento feliz, ideal para un selfie.

perfil psicológico, que se desprende de los diagnósticos de estas ciencias, es el ideal de sujeto que debe pertenecer a una sociedad de bienestar. Las políticas de los pueblos se dirigen a fomentarla, y las economías se ven beneficiadas por sujetos ávidos por consumir no sólo productos que les hagan felices sino, también, técnicas que los lleven a experimentar una felicidad como satisfacción de sus propios deseos.

Las técnicas psicológicas para mejorar la actividad mental ya no serían una prescripción para seres humanos con alguna necesidad médica. Todo hombre sano, que aspire a ser feliz en el sentido que proponen estas técnicas, y que sea capaz de pagarlas, se hace objeto de ellas tanto en el sentido científico, como en el económico y político. Con esto, se fomenta aquel estado de supervivencia que se combina de modo paradójico con el deseo de ser feliz, de buscar el mejor modo de serlo.

Podría extenderme más en este punto, pero al respecto invito a leer los capítulos del libro de Cabanas e Illuz sobre el tema.

#### La felicidad y el control sobre la propia vida

Podría parecer que la conclusión es que no es posible ser feliz. Pero en este punto quisiera rescatar la visión clásica del asunto, que no ha necesitado del procesamiento de datos a gran escala para seguir estando vigente. Sólo es posible plasmar un esbozo, que no tiene más pretensión que invitar a la reflexión sobre esta cuestión.

La felicidad es, como afirmó con sabiduría Aristóteles en su libro *Ética a Nicómaco*, hace 2300 años, aquel bien supremo hacia el que todos tendemos. Pero, además, identificó tres aspectos que son necesarios para ser felices: las virtudes humanas, la posesión de ciertos bienes, y tener un poco de suerte.

El factor de la suerte es necesario para la

felicidad. No podemos tener un control absoluto sobre nuestras vidas, no lo tenemos ni siquiera de la totalidad de nuestros propios afectos. Preocuparse excesivamente por eso lleva a desperdiciar el tiempo y las propias fuerzas. Es claro que quien está a merced de sus sentimientos se dejará llevar por ellos. Le apetecerá saltar la valla y robar una manzana al vecino, pero la "mala suerte" de encontrarse en el camino con el dueño de la finca le llevará a pasar un rato muy desagradable. Apostar por ser buenos y virtuosos, a vivir la nobleza y honestidad en nuestros actos puede alcanzarnos un cierto control sobre la "mala suerte", evitando hacer aquellas cosas que nos hagan malos, moralmente hablando, y merecedores de un mal momento. Esto no acaba con el factor de la suerte, pero, cuando menos, nos expone menos al mal.

Minimizar el factor de la "mala suerte" no parece ser un fin en la vida. Tratar de controlar cada aspecto de ella nos traslada nuevamente a la equivocada aspiración de las "ciencias de la felicidad". Es una simple ilusión. Más bien, parece que está en la búsqueda de ser buenos moralmente hablando, y en este sentido la posesión de buenas amistades, como el bien más grande que podemos tener esta vida, es importante. Quien tiene buenos amigos recibe buenos consejos, quien los sigue es sabio, aunque no pueda controlar todos los aspectos de su existencia.

El cuadro se hace más completo cuando incluimos el aspecto de la serenidad cristiana. Contra el fanatismo que pretende resolver los problemas personales y del mundo de una sola manera, y el cinismo que no encuentra sentido en esa lucha, la serenidad cristiana brinda un bálsamo que aspira a alcanzar imposibles. Esto se da por medio de un doble aspecto. Por un lado, vivir con pasión la vida buscando el bien y la verdad que lleva a encontrar pacíficos caminos que aspiran a la felicidad; y por otro, la creencia firme, de que la suerte es un aspecto que se da en la vida, que el mal y el dolor estás presentes en nuestra existencia, pero que son, también, parte de la vida de un Dios que se encarnó, algo que experimento en su propio paso por la Tierra para ser providencialmente solidario con nosotros en cada instante de nuestra vida. ■